Ogólne zasady udzielania pierwszej pomocy

1. Uporządkuj wyrażenia zgodnie z zasadami udzielania pierwszej pomocy.

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.

Sprawdź, czy drogi oddechowe poszkodowanego są drożne

Podejdź do poszkodowanego

Jeżeli poszkodowany nie oddycha, rozpocznij resuscytację

Oceń stan przytomności poszkodowanego, zadając mu proste pytania

Udrożnij drogi oddechowe

Oceń, czy nie ma krwawień zewnętrznych

Sprawdź, czy poszkodowany oddycha

Sprawdź kolor i temperaturę skóry poszkodowanego

Jeżeli są krwawienia, zatamuj je

Zapewnij mu komfort termiczny

2. Jakie informacje należy podać dzwoniąc pod numer ratunkowy 112 lub 999? Wybierz właściwie.

a) Czas zdarzenia
b) Miejsce zdarzenia
c) Wygląd i wiek poszkodowanego
d) Charakter zdarzenia
e) Liczbę osób poszkodowanych
f) Ubiór poszkodowanego
g) Numer telefonu poszkodowanego
h) Jakiej pomocy udzielono poszkodowanemu
i) Swoje dane

LIVEWORKSHEETS

3. Zaznacz, które zdanie jest prawdziwe, a które fałszywe.

	Prawda	Fałsz
1. W miarę możliwości pierwszej pomocy udziela się w rękawiczkach.		
2. W przypadku porażenia prądem, należy poszkodowanemu niezwłocznie udzielić pomocy.		
3. Poszkodowanego należy zawsze układać w pozycji bezpiecznej.		
4. Robiąc masaż serca należy ułożyć splecione nadgarstki na środku klatki piersiowej, w dolnej połowie mostka.		
5. Podczas masażu serca ramiona powinny być ugięte w łokciach.		
6. Klatkę piersiową należy uciskać 100-120 razy na minutę.		
7. Jeżeli sam nie możesz zadzwonić pod 112, poproś o to inną osobę.		
8. Po 30 uciśnięciach, udrożnij ponownie drogi oddechowe poszkodowanego.		
9. Ocena oddychania u osoby nieprzytomnej trwa około 60 sekund.		
10. RKO (Resuscytacja krążeniowo-oddechowa) wykonuje się w stosunku 30:2		
11. Z krwawiących ran należy zawsze usuwać ciała obce.		
12. Rany należy przepłukać dowolnym dostępnym płynem.		
13. Krwawiące miejsce należy przykryć jałowym gazikiem i ucisnąć.		
14. Krwawiącą kończynę można unieść.		
15. Gdy opatrunek nasiąka krwią usuwamy stare gaziki i nakładamy nowe, czyste.		
16. W przypadku bardzo silnego krwawienia należy nałożyć opaskę uciskową na tętnicę.		
17. W przypadku krwotoku z nosa należy odchylić głowę do tyłu.		
18. W przypadku podejrzenia złamania kręgosłupa należy ułożyć poszkodowanego w pozycji bezpiecznej.		
19. Oparzenia należy jak najszybciej opatrzyć jałowym gazikiem.		
20. W hotelach apteczka powinna być wyposażona m.in. w agrafki		
21. W przypadku porażenia prądem należy odłączyć źródło zasilania.		
22. Ofiara poparzenia może wymagać resuscytacji krążeniowo oddechowej.		

LIVEWORKSHEETS